PORADNIK ORGANIZATORA



PRZEZ SPORT DO ZDROWIA

Nr. 4



GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ
1951

PORADNIK ORGANIZATORA SPO

JÓZEF MILLER

PRZEZ SPORT DO ZDROWIA

4



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OKŁADKĘ PROJEKTOWAŁ
MARIAN STACHURSKI



Opracowanie: Wydział Szkolenia GKKF

Na zlecenie Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Wydawnictwo Ministerstwa Obrony Narodowej
Warszawa 1951. Printed in Poland

Drukowano w nakładzie 30 000 egz. na pap. druk. sat. V kl. 70 gr w formacie B6 w drukarni Wyd. MON w Warszawie. Skład rozpoczęto 20 V 51, druk ukończono 18 VII 51. Objętość ark. wyd. 2¼, ark. druk. 3¾. Zam. 1004. 2-B-23143

WSTĘP

Kiedy przyglądasz się wybitnemu sportowcowi, na pewno zazdrościsz mu jego pięknej budowy, sprawności, radości życia.

Czy mógłbyś się stać takim samym?

Posłuchaj starej ludowej bajki o chłopie, co nosił byka.

Chłop ten zaczął co dzień obnosić dokoła podwórza nowonarodzonego byczka. Cielak rósł, a jednocześnie stopniowo rosła i siła chłopa. Kiedy z byczka wyrósł byk, chłop stał się tak silny, że obnosił byka dokoła podwórza. Tak brzmi bajka, ale podobnie jest w sporcie.

Wynik nie przychodzi od razu. Należy go zdobyć długotrwałymi ćwiczeniami, które będą doskonalić całe twoje ciało tak, że staniesz się silnym, szybkim, zręcznym, wzmocnisz organizm i zdobędziesz radość życia.

Przez sport możesz stać się sprawnym do pracy i obrony.

Nie myśl, że skoro pracujesz fizycznie na roli, w fabryce, na budowie czy w kopalni, to nie potrzebujesz już ćwiczyć swego ciała, bo dosyć się „naćwiczysz“ przy robocie. Wmawiał ci to

niegdyś kapitalista, ponieważ nie chciał, żebyś się odrywał od niewolniczej pracy, nie chciał. żebyś dojrzał fizycznie i społecznie w robotniczej organizacji sportowej, żebyś przez sport nabierał siły do walki o wyzwolenie.

Uprawianie ćwiczeń fizycznych i sportu jest dla wszystkich korzystne.

Przy pracy na roli płuca oddychają wprawdzie świeżym powietrzem, ale jedne mięśnie rozwijają się, inne zanikają, stawy sztywnieją — słowem ciało człowieka, rozwijając się nierównomiernie, ulega zniekształceniu.

Sport rozprostuje zgięty pracą grzbiet, rozrusza zesztywniałe stawy, da odpoczynek, radość i zdrowie.

Robotnik fabryczny czy budowlany, górnik, urzędnik czy student oprócz ćwiczeń mięśni potrzebują dla swych zanieczyszczonych pyłem i dymem płuc świeżego, czystego powietrza.

Nie ma lepszego sposobu na zdobycie sił. zdrowia i utrzymanie ciała w sprawności i świeżości do późnego wieku, jak uprawianie ćwiczeń fizycznych.

Każdy, kto ćwiczy, powinien znać wpływ sportu na rozwój organizmu. Do tego jest potrzebna znajomość budowy i czynności ciała ludzkiego.

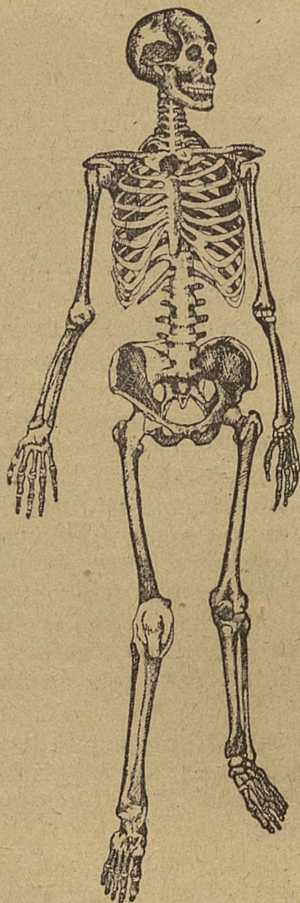
SZKIELET — RUSZTOWANIE CIAŁA

Rusztowaniem naszego ciała jest szkielet, zwany też kośćcem.

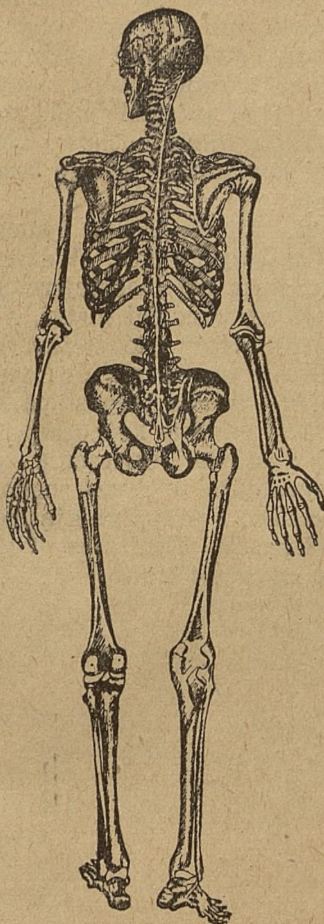
Składa się on z kilkuset rozmaitych kości. Kości te są nie tylko rusztowaniem dla ciała, lecz stanowią również ochronę dla ważnych narządów. Tak np. kości czaszki tworzą jakby pudło, w którym ukryty jest najważniejszy narząd — mózg ludzki. Klatka piersiowa jest jakby beczką, zbudowaną z łukowatych żeber, które osłaniają płuca i serce. Miednica jest twardą, szeroką obręczą z kości, na której opiera się całe ciało i która osłania jednocześnie narządy dolnej części brzucha. Kości spełniają również rolę jakby dźwigni, za pomocą których człowiek może się poruszać. Taką rolę spełniają kości rąk i nóg.

Trzonem całego kośćca jest kręgosłup, zwany także kością pacierzową. Składa się on z kilkudziesięciu kręgów, które tworzą ruchomą, ale mocną kolumnę.

Wewnątrz kręgosłupa przebiega kanał, w którym ukryty jest rdzeń kręgowy łączący całe ciało z mózgiem.



Kościec człowieka. Po lewej stronie widoczne torebki i więzadła stawowe



Kościec człowieka widziany z tyłu

Kości stanowiące osłonę dla narządów, jak kości czaszki, lub podporę ciała, jak kości miednicy czy niektórych odcinków kręgosłupa, są mocno zrośnięte lub związane ze sobą więzadłami. Tam zaś gdzie kości stanowią dźwignię do wykonywania ruchów, łączą się onc ze sobą jakby zawiasami różnego kształtu, zwanymi stawami.

Ćwiczenia gimnastyczne i sport doskonale wpływają na cały kościec. Wszystkie kości lepiej rosną, stają się mocniejsze, grubsze, kręgosłup staje się bardziej giętki, a jednocześnie bardziej prawidłowy i kształtny. Większość ludzi, którzy nie uprawiają ćwiczeń fizycznych, ma różne skrzywienia kręgosłupa. Człowiek wyćwiczony ma kształtny kręgosłup i przez to ładną, prostą postawę. Ćwiczenia gimnastyczne i sport wyrabiają większą ruchomość w stawach, zręczność i przyczyniają się do wzrostu wydajności pracy. Ruchy człowieka wysportowanego są zręczne i ładne.

JAK SPORT ROZWIJA MIĘŚNIE

Człowiek wykonuje wszystkie ruchy za pomocą mięśni. Mięśnie są przyczepione mocnymi ścięgnami do kości. Mięśnie kurcząc się i rozciągając powodują zginanie, prostowanie lub też ruchy obrotowe poszczególnych kości, umożliwiając człowiekowi wykonywanie dowolnych ruchów.

Człowiek prowadzący mało ruchliwy tryb życia ma mięśnie słabo rozwinięte, wiotkie, często przerośnięte tłuszczem. Natomiast człowiek, który pracuje fizycznie, ma mięśnie jędrne i dobrze rozwinięte. Dobry rozwój wszystkich mięśni zapewniają tylko ćwiczenia z różnych dziedzin sportu.

Człowiek nie wyćwiczony, wykonując jakieś ćwiczenie nóg, niepotrzebnie napina mnóstwo mięśni, wykonuje wiele niepotrzebnych ruchów i wskutek tego ruch jest niezręczny, praca mało wydajna i męcząca.

Człowiek wyćwiczony potrafi wykonać tę samą pracę przy użyciu tylko niezbędnych mięśni, rozluźniając jednocześnie mięśnie, które nie powinny brać udziału w pracy. Praca jego jest






a b

Działanie mięśnia ramienia (mięsień tzw. dwugłowy)
a — mięsień w rozkurczu, b — mięsień w skurczu

wydajniejsza, ruchy oszczędne, zręczne i szybkie.

C z ł o w i e k w y s p o r t o w a n y n i e t y l k o z r ę c z n i e j ć w i c z y, a l e z r ę c z n i e j, s z y b c i e j i w y d a j n i e j p r a c u j e.

Przez rozwój wszystkich mięśni sportowiec osiąga piękną i kształtną budowę.

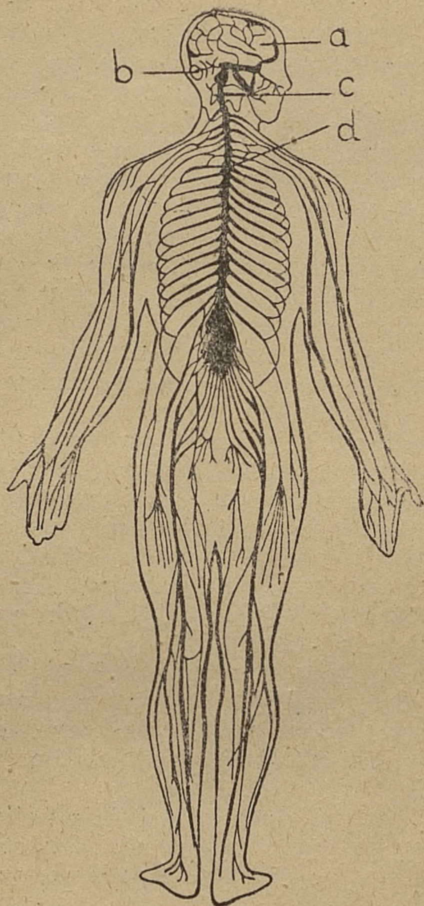
Wiemy, że zarówno podczas pracy, jak i w czasie ćwiczeń sportowych mięśnie męczą się, stają się słabsze i gorzej pracują. Aby znowu stały się zdolne do pracy, muszą przez pewien czas odpocząć. Przez stosowanie ćwiczeń sportowych uzyskujemy to, że mięśnie pracują oszczędnie, dłużej pracują bez zmęczenia, a zmęczone — szybciej wypoczywają i szybciej zdolne są do ponownej pracy. Te właściwości mięśni osiągnąć może każdy przez odpowiednio dobrane do swoich sił i stale uprawiane ćwiczenia.

Systematyczne ćwiczenia, które przyzwyczajają organizm do coraz większych wysiłków i które dają coraz większą sprawność, nazywamy t r e n i n g i e m.

MÓZG I NERWY — NAJWYŻSZA WŁADZA ORGANIZMU

Skurcze mięśni wywołujące rozmaite ruchy ciała dochodzą do skutku wtedy, gdy do mięśni dojdzie pobudzenie do ruchu wysłane przez mózg drogą nerwów. Nerwy, które przewodzą rozkazy ruchowe do mięśni, nazywamy r u c h o w y m i. Jeżeli człowiek ulegnie nieszczęśliwemu wypadkowi złamania kręgosłupa i uszkodzenia rdzenia kręgowego, to nie może poruszać nogami, ponieważ droga do pobudzenia mięśni jest przerwana. Ruch nie może się odbywać, chociaż mięśnie i kości są całe i zdrowe. Człowiek taki nie czuje również dotknięcia ani bólu poniżej uszkodzonego miejsca.

Oprócz bowiem nerwów ruchowych, idących od mózgu do mięśni, w rdzeniu kręgowym przebiegają nerwy, przewodzące czucie z całego ciała do mózgu. Są to nerwy c z u c i o w e. Mózg więc jest jakby centralą, połączoną z całym ciałem za pomocą „kabla" — rdzenia kręgowego i za pomocą „drutów" — nerwów, odbierającą wrażenia z całego ciała i wysyłającą doń rozkazy. Istnieje jeszcze cała sieć nerwów nazwana układem nerwowym mimowolnym (we-



Układ nerwowy człowieka: a — mózg, b — móżdżek,
— rdzeń przedłużony, d — rdzeń kręgowy. Pozostałe linie — nerwy obwodowe

getatywnym). Nazwa ta pochodzi stąd, że działanie tego układu jest niezależne od woli człowieka i reguluje czynności rozmaitych narządów wewnętrznych: serca, przewodu pokarmowego, gruczołów itp. Nerwy te również pozostają pod kontrolą mózgu. W ten sposób mózg jest narządem, któremu podlegają wszystkie czynności ciała ludzkiego. A przede wszystkim mózg człowieka jest narządem, w którym powstaje jedyne i najdoskonalsze w przyrodzie zjawisko — myśl ludzka. „Myślenie jest wytworem materii, która dosięgła w swoim rozwoju wysokiego stopnia doskonałości, mianowicie wytworem mózgu, mózg zaś jest narządem myślenia“ — pisał Stalin.

Zbyt jest zawiła budowa i czynności układu nerwowego człowieka, aby można byłoby je wyjaśnić w krótkich słowach. Genialny uczony radziecki, Iwan Pawłow, poświęcił całe swoje pracowite życie badaniom czynności układu nerwowego, a w szczególności mózgu, i stał się twórcą nowoczesnej fizjologii, tj. nauki o czynnościach ciała ludzkiego.

Ćwiczenia fizyczne i sport wywierają bardzo korzystny wpływ na układ nerwowy człowieka. Dobry sportowiec ma ruchy opanowane, celowe i spokojne, jest odważny, zdecydowany, szybki w działaniu.

Sport hartuje, uspokaja i daje najlepszy wypoczynek po pracy umysłowej, jest też najlepszym lekarstwem na wyczerpane nerwy.

JAK PRACUJĄ PŁUCA

Wiemy wszyscy dobrze, że człowiekowi do życia konieczne jest powietrze. W powietrzu bowiem znajduje się gaz zwany tlenem, który dostaje się do płuc przy wdechu, a stamtąd jest rozprowadzany przez krew po całym ciele. Tylko przy dostatecznym dostarczeniu tlenu do tkanek organizm nasz może żyć i pracować.

Organizm zużywając tlen wytwarza inny gaz — dwutlenek węgla, który z krwią dostaje się z powrotem do płuc i który wydalamy z płuc przy wydechu.

W zamkniętym pomieszczeniu, gdzie przebywa dużo ludzi, robi się duszno, wskutek małej ilości tlenu i nagromadzenia się wydalonego dwutlenku węgla. Dbać więc musimy o to, żeby dawać płucom jak najwięcej świeżego powietrza. W tym celu należy często wietrzyć zamknięte pomieszczenia i spać możliwie przy otwartym oknie.

W czasie uprawiania ćwiczeń sportowych organizm potrzebuje więcej tlenu niż zwykle, człowiek oddycha szybciej i głębiej, odświeża płuca i rozwija klatkę piersiową.

Ważną rzeczą jest jednak, aby ćwiczenia odbywały się w czystym powietrzu.

Dobrze wyćwiczone płuca są jednym z najważniejszych warunków osiągania dobrych wyników sportowych. Zwłaszcza sporty wodne, biegi na przełaj, marsze terenowe i narciarstwo wyrabiają dobrze płuca i dają im możność korzystania z najczystszego powietrza. Pamiętać należy, aby przy ćwiczeniach sportowych nie zatrzymywać oddechu. Oddychać trzeba równomiernie. Powietrze wciągać przez nos — zwłaszcza jeśli jest zimno — a wydychać ustami. Przy pływaniu oddychamy zawsze ustami.

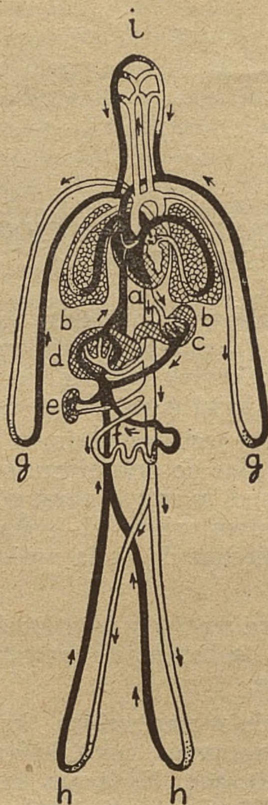
SERCE I NACZYNIA KRWIONOŚNE — MOTOR ŻYCIA

Jeśli się skaleczymy, widzimy, że z rany wypływa krew. Przy dużym skaleczeniu i dużej utracie krwi człowiek słabnie, a przy bardzo dużym upływie krwi może nawet umrzeć.

Krew bowiem jest życiodajnym płynem, który dostarcza z płuc do organizmu konieczny dla życia tlen, roznosi w całym naszym ciele pokarmy pobrane przez przewód pokarmowy oraz substancje konieczne do życia wydzielane przez różne gruczoły.

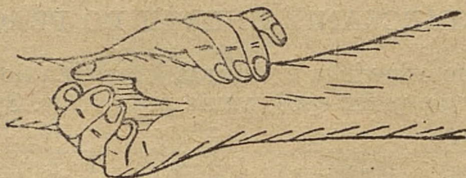
Krew zabiera wreszcie dwutlenek węgla i inne szkodliwe substancje, powstające stale w ludzkim ciele.

Krew płynie w naczyniach krwionośnych, jest ona tłoczona przez serce, które jest jakby pompą ssąco-tłoczącą. Naczynia krwionośne to tętnice, naczynia włosowate i żyły. Tętnicami krew płynie od serca do ciała. Rozgałęziają się one na niezliczoną liczbę coraz drobniejszych odnóg i przechodzą wreszcie w tzw. naczynia włosowate — z nich krew zbiera się z powrotem w żyły, którymi wraca do serca. Przyłóż palce



Krążenie krwi w ciele człowieka (białe — tętnice, czarne — żyły, między nimi nieuwidocznione na rysunku naczynia włosowate), a — serce, b — płuca, c — śledziona, d — wątroba, e — nerki, f — jelita, g — kończyny górne, h — kończyny dolne, i — krążenie w mózgu

do skroni lub w okolicy nadgarstka poniżej dużego palca, a poczujesz tętnienie. To krew przepływa, wypychana skurczami serca. Obejrzyj swoje przedramię. Zobaczysz sinawe żyły, którymi krew wraca do serca.



Badanie tętna na przedramieniu

Przy każdej pracy, przy ćwiczeniach fizycznych, a zwłaszcza przy dużych wysiłkach sportowych, mięśnie potrzebują więcej pożywienia i więcej tlenu i szybciej muszą być usuwane wszelkie substancje powodujące zmęczenie powstające przy pracy. Żeby podołać temu zadaniu, krew musi szybciej i w większej ilości krążyć i serce musi szybciej pracować.

Przez ćwiczenia i trening serce sportowca wyrabia się na doskonały motor nie ulegający zmęczeniu w tych warunkach, kiedy serce niewyćwiczonego już zawodzi. Ćwiczenia sportowe wyrabiają nie tylko serce, ale także usprawniają pracę naczyń krwionośnych.

DOSTARCZANIE ENERGII DO PRACY

Ciało człowieka wytwarza konieczną do pracy energię przez spożywanie pokarmów. Spoży-

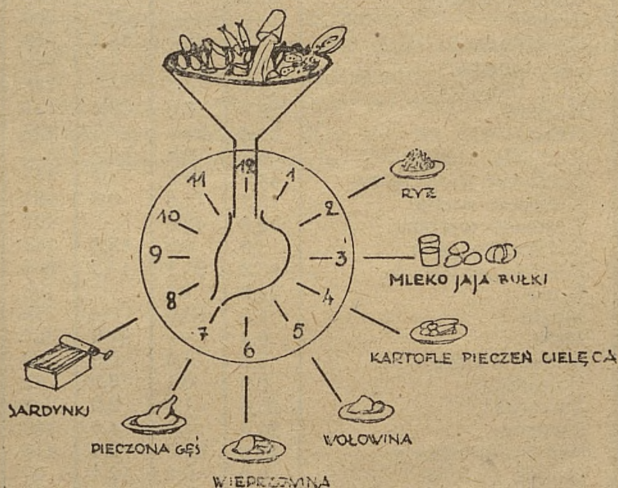
ŹRÓDŁO BIAŁKA	ŹRÓDŁO WĘGLOWODANÓW	ŹRÓDŁO TŁUSZCZÓW	ŹRÓDŁO WITAMIN
MIĘSO	CUKIER	SŁONINA	JARZYNY
GROCH	KAPUSTA	MASŁO	NABIAŁ
TWARÓG	KARTOFLE	TŁUSZCZE ROŚL.	OWOCE
JAJA	CHLEB	SADŁO TŁUSZCZ.	TRAN WĄTROBA

Źródła najważniejszych składników pokarmowych

wane pokarmy zostają przerabiane (trawione) w przewodzie pokarmowym (żołądku i jelitach).

Z przewodu pokarmowego przedostają się do krwi, a za pomocą krwi są rozprowadzane po całym ciele.

Pożywienie człowieka zawiera następujące składniki: *węglowodany* znajdujące



Ile czasu potrzebuje żołądek na strawienie rozmaitych pokarmów spożytych o godz. 12

się w cukrze, owocach, jarzynach, mącznych pokarmach, mleku; *tłuszcze* znajdujące się w maśle, smalcu, słoninie, olejach roślinnych.

Nazwa pokarmu	Białko w %	Tłuszcz w %	Węglowodany w %	Kalorie w 100 g
Baranina (tłusta)	8,0	30,9	—	340
Chleb żytni	9,2	1,3	53,1	263
Chleb (pszenny)	9,7	0,9	49,7	253
Cielęce kotlety	20,3	7,7	—	150
Cukier	—	—	100,0	400
Czekolada	12,9	48,7	30,3	610
Gęć (tłusta)	16,0	45,1	—	489
Jaja (surowe)	13,4	10,5	—	148
Kaczka	22,0	3,0	2,0	124
Kakao	21,6	28,9	37,7	497
Kartofle (smażone)	6,8	39,8	46,7	572
Kiełbasa wieprzowa	43,0	44,2	1,1	447
Kiełbasa sucha	18,7	17,6	0,3	233
Kiełbasa wiejska	29,0	42,0	—	493
Kiszka kaszana	9,9	8,9	15,8	188
Kiszka pasztetowa	12,8	25,1	12,2	366
Kura	21,5	2,5	—	108
Masło	1,0	85,0	—	769
Miód	0,4	—	81,2	326
Mleko świeże	3,3	4,0	5,0	69
Pomidory	0,9	0,4	3,9	22
Sardynki	25,9	1,3	0,2	212
Twaróg	20,9	1,0	4,3	110
Ser śmietankowy	25,9	33,7	2,4	416
Owoce świeże	0,6	0,8	12,4	57
Jarzyny świeże	1,4	0,2	4,1	23,7
Ser tylżycki	24,6	25,3	—	391
Śledź świeży	19,5	7,1	—	141
Śledź wędzony	36,9	15,8	—	289
Słonina	9,7	76,0	—	745
Szynka wędzona	10,5	64,8	—	621
Wieprzowina (kotlet)	16,6	30,1	—	337
Wołowina (tłusta)	15,8	28,5	—	319

TABLICA podaje zawartość poszczególnych składników oraz wartość kaloryczną najczęściej używanych pokarmów.

Węglowodany i tłuszcze są źródłem energii.

B i a ł k o znajduje się w mięsie, jajach, serze, mleku i jest materiałem do rozbudowy i odnowy zużytych tkanek.

S o l e m i n e r a l n e, w i t a m i n y i w o d a są konieczne dla prawidłowego przebiegu procesów życiowych.

Pożywienie powinno być mieszane i różnorodne. Konieczne jest zachowanie umiaru w jedzeniu i piciu. Nie należy jeść obfitych posiłków przed snem ani bezpośrednio przed ćwiczeniami fizycznymi. Ćwiczyć co najmniej w dwie godziny po jedzeniu. Nie pić za dużo płynów. Jeść możliwie regularnie.

JAK POWINIEN SPORTOWIEC DBAĆ O SWOJE ZDROWIE?

1. Sportowiec utrzymuje ciało w czystości. Brudna skóra nie może działać sprawnie. W brudnej skórze rozmnażają się bakterie chorobotwórcze, wywołując rozmaite schorzenia.
   Brudna skóra wydziela nieprzyjemną woń. Myć się trzeba rano oraz po ćwiczeniach sportowych. Myć się wodą ciepłą z mydłem, a potem opłukać zimną dla zahartowania ciała.
2. Odzież i bieliznę, a także ubranie sportowe należy utrzymywać w czystości, często je piorąc i odkurzając. Odzież powinna być lekka, nie krępująca ruchów, dostatecznie przepuszczająca powietrze i dostosowana do pogody: nie za lekka, ale i nie za ciepła.
3. Każdy sportowiec musi pamiętać o 15-minutowej porannej gimnastyce i ćwiczyć przy otwartym oknie.
4. Ważna dla sportowca jest pielęgnacja nóg. Nogi należy myć codziennie w wodzie ciepłej z mydłem, a opłukiwać potem zimną.

Wycierać nogi po myciu i kąpieli do sucha. Obuwie nosić wygodne i nie przepuszczające wilgoci. Przy marszach pieszych i narciarskich nosić czyste, wełniane skarpety. Przed marszem przesypać nogi talkiem lub natrzeć łojem.

5. Przed kąpielą w pływalni umyć się dokładnie ciepłą wodą z mydłem i zakończyć mycie zimnym natryskiem. Przed skokiem do wody należy stopniowo się zanurzyć lub opłukać ciało wodą, zwłaszcza kiedy ciało jest rozgrzane. Po pływaniu zmienić mokry kostium na suchy, a w dnie chłodne wytrzeć się dobrze ręcznikiem i włożyć ubranie lub kostium treningowy.

6. Człowiek dorosły powinien spać co najmniej 8 godzin dziennie. Sen jest najlepszym wypoczynkiem koniecznym dla odnowy sił człowieka. Spać należy możliwie przy otwartych oknach w nie zanadto ogrzanej izbie. Przykrywać się najlepiej wełnianym kocem, spać na równym, niezbyt miękkim materacu lub sienniku. Głowy nie układać zbyt wysoko.

7. J a k k o r z y s t a ć z e s ł o ń c a? Światło słoneczne powoduje opalenie skóry na ciemny kolor. Umiarkowane opalenie jest pożyteczne dla zdrowia. Organizm musi przywyknąć do słońca, aby więc uniknąć porażenia słonecznego lub oparzenia należy opalać się stopniowo. Najlepiej opalać się w umiarkowanym ruchu. Przy silnym dzia-

łaniu słońca konieczne jest ochranianie oczu ciemnymi okularami.

8. Kobietom nie wolno ćwiczyć w ciągu pierwszych dwu dni miesiączki oraz przez pierwsze półtora i ostatnie trzy miesiące ciąży. W zawodach sportowych nie wolno startować ani w czasie miesiączki ani w czasie ciąży.

9. Dobry sportowiec nie pije wódki.
Dobry sportowiec nie pali również tytoniu. Palenie tytoniu uszkadza czynności narządów wewnętrznych, układu nerwowego, drażni drogi oddechowe.

ALKOHOL WROGIEM SPORTOWCA

Wódka jest wrogiem każdego człowieka. Wódka to groźne narzędzie w ręku wroga klasowego. Narzędziem tym burżuazja przez długie lata starała się rozkładać proletariat. Wódką, jako narzędziem walki klasowej, wróg posługuje się dotychczas, godząc w zdrowie mas pracujących, w zwartość i bojowość świata pracy, konieczną w dobie budowy socjalizmu.

Sport to potężny sojusznik w walce z alkoholizmem. Prawdziwy bowiem sportowiec nie pije wódki. Wódka w każdej, zwłaszcza powtarzanej dawce jest szkodliwą trucizną dla każdego organizmu, a tym bardziej dla sportowca. Nie wierzcie często powtarzanym zdaniom wymyślonym dla wygody pijaków, że „napić się od czasu do czasu nikomu nie zaszkodzi", że „nawet lekarze mówią, że dobrze to robi na przemianę materii" itp. Jeżeli nawet spotykamy pijących sportowców (są to oczywiście b. nieliczne wyjątki), dowodzi to tylko, jakimi olbrzymimi rozporządzali oni możliwościami i jak je przez picie wódki zmarnowali. Z całą pewnością można twierdzić, że zawodnik taki musi się szybciej „skończyć", a wyniki jego, gdyby nie pił, byłyby znacznie lepsze.

Wiemy już z rozdziału o układzie nerwowym, że wszystkie czynności naszego ciała są zależne od działalności mózgu. Alkohol jest właśnie trucizną, atakującą przede wszystkim mózg, osłabiającą, a nawet porażającą jego czynności.

Stwierdzono doświadczalnie, że wyniki wyćwiczonych sportowców po wypiciu nawet niewielkiej ilości alkoholu były znacznie gorsze niż zwykle. Ruchy mieli niedokładne, popełniali błędy techniczne, szybciej ulegali zmęczeniu.

Alkohol bowiem tylko pozornie usuwa uczucie zmęczenia, oszukując w ten sposób zmęczony i wymagający odpoczynku organizm i upośledzając w istocie te czynności ustroju, które usuwają zmęczenie.

Przy dłuższym używaniu wódka uszkadza serce, wątrobę, nerki, wywołuje schorzenia przewodu pokarmowego i sprzyja powstawaniu wielu chorób.

Znaczna większość nieszczęśliwych wypadków pociągających za sobą przejściowe lub trwałe kalectwo i śmierć jest wynikiem pijackiej nieostrożności, pijackich wyczynów i awantur.

Organizm sportowca, któremu stawiamy wymagania jak najdoskonalszego funkcjonowania wszystkich narządów pod kierunkiem mózgu, nie może mieć żadnych szczerb. A organizm zatruwany alkoholem, to organizm wyszczerbiony. Sport i alkohol wyłączają się wzajemnie. Tę zasadę musi sobie przyswoić każdy sportowiec.

SPORT W WALCE Z CHOROBAMI SPOŁECZNYMI

Wiemy wszyscy, jak bardzo rozpowszechnioną w naszym kraju chorobą jest gruźlica płuc. Jest to smutne dziedzictwo ustroju kapitalistycznego i lat wojny. Gruźlica bowiem to typowa choroba proletariatu w warunkach ustroju kapitalistycznego, w warunkach nędzy, poniewierki fizycznej, moralnej i pracy ponad siły. Tylko w ustroju socjalistycznym mamy możność skutecznej walki z chorobami społecznymi, do których należy także i gruźlica płuc.

Drogą stałej poprawy warunków bytu, drogą stałego podnoszenia stanu zdrowia całej ludności możemy zwalczyć tę chorobę. W walce tej olbrzymie znaczenie ma kultura fizyczna i sport.

Wiemy już, jak sport — ruch na powietrzu, w słońcu i w wodzie — wpływa na rozwój całego naszego ciała. Unikanie zamkniętych pomieszczeń, ruchliwy tryb życia, higieniczne postępowanie w codziennym życiu sportowca, zmniejsza możliwości zakażenia gruźlicą i daje znacznie większą odporność na tę chorobę.

Znamy jednak, powie ktoś, sportowców, którzy chorowali, a nawet umierali na gruźlicę. Otóż, o ile sport jest doskonałą bronią, chronią-

cą przed gruźlicą, o tyle w razie zachorowania lub przy istniejącej już wcześniej chorobie sport jest rzeczą zgubną.

Gruźlica to choroba zdradliwa. Zdarza się niestety często, że ktoś czuje się w pełni sił i sprawności fizycznej, a „przypadkowo“ prześwietlony aparatem Roentgena ku swemu zdumieniu zostaje uznany za chorego. Jeśli ten ktoś uprawiał lub uprawia sport, może powstanie choroby mylnie wiązać z uprawianiem ćwiczeń. Jakże więc często słyszymy niedorzeczne zdanie: „przez sport nabawił się gruźlicy“.

Przez sport można się raczej ustrzec od gruźlicy, chociaż nabawić się jej może w pewnych wypadkach i sportowiec w okresie uprawiania sportu, zwłaszcza bez kontroli lekarskiej. Wniosek stąd taki, że każdy sportowiec musi poddawać się obowiązkowym badaniom lekarskim, o ile możności połączonym z prześwietleniem płuc, i ściśle stosować się do orzeczeń i wskazówek lekarza.

Kultura fizyczna i sport ma także znaczenie w walce z innymi chorobami społecznymi, a zwłaszcza chorobami wenerycznymi. Statystyka wykazuje, że znaczna większość zakażeń chorobami wenerycznymi następuje pod wpływem alkoholu. Sport to najpotężniejszy czynnik odciągający od kieliszka i hulanek. Praca organizacyjno-społeczna w klubach, kołach i zespołach sportowych, ćwiczenia i treningi — to najlepsze źródło wyładowania energii i młodzieńczego temperamentu, najlepsza szkoła uczciwego i moralnego życia.

SAMOKONTROLA ZDROWIA SPORTOWCA

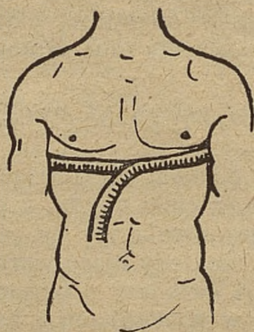
Każdy sportowiec powinien umieć śledzić wpływ uprawianego sportu na własny organizm za pomocą prowadzenia tzw. samokontroli zdrowia.

Samokontrola polega na następujących obserwacjach:

1. W a g a c i a ł a. W początkowym okresie treningu waga ciała spada, a po dojściu do formy sportowej ustala się na jednym poziomie — a nawet niekiedy nieco wzrasta. Późniejszy spadek wagi świadczy o przemęczeniu. Należy się ważyć w spodenkach i bez obuwia co dwa tygodnie.

2. B a d a n i e s p r a w n o ś c i p ł u c. Mierzymy obwód klatki piersiowej przy najgłębszym wdechu i wydechu. Różnica obwodów powinna wynosić co najmniej 5 — 7 cm. Im większa różnica, tym większa pojemność płuc. Wzrasta ona w miarę treningu. Druga próba to próba tzw. bezdechu. Po wypoczynku w ciągu 3 — 5 minut w pozycji siedzącej, wykonujemy 2 — 3 głębokie oddechy i po głębokim wdechu zatrzymujemy oddech, zamykając usta

i zaciskając nos palcami. Człowiek średnio sprawny fizycznie wytrzymuje w ten sposób 20 — 30 sekund. Wytrenowani wytrzymują w tej próbie 1, a nawet 2 minuty. Ważna jest również obserwacja częstości oddechu w spoczynku. Częstość ta powinna wynosić około 14 — 16 oddechów na minutę. Liczba oddechów powyżej 20 na minutę świadczy o niewydolności układu oddechowego lub krążenia krwi.



Mierzenie obwodu klatki piersiowej

3. Badania sprawności układu krążenia krwi odbywa się przez badanie tętna, czyli pulsu.

Normalne tętno u człowieka wynosi 70 — 80 uderzeń na minutę. U ludzi wytrenowanych tętno jest znacznie wolniejsze i może wynosić 50, a nawet mniej uderzeń na minutę, co świadczy o dobrym wyćwiczeniu serca.

Dla samokontroli układu krążenia wykonujemy następujące próby:

a) badamy tętno w pozycji leżącej w ciągu 1 minuty, po 5 minutach leżenia,

b) następnie wolno wstajemy i po 1 minucie liczymy tętno znów w ciągu 1 minuty. U człowieka zdrowego i wytrenowanego różnica częstości tętna w pozycji leżącej i stojącej wynosi 6 — 12 uderzeń na minutę. Różnica wynosząca więcej niż 20 uderzeń na minutę świadczyć może o złym stanie układu krążenia,

c) następnie wykonujemy 40 przysiadów i natychmiast potem obliczamy tętno w ciągu 15 sekund. Aby otrzymać liczbę tętna w minucie, musimy pomnożyć otrzymany wynik przez 4. Tętno w tej próbie powinno ulec nie większemu przyspieszeniu niż do 120 — 130 uderzeń na minutę. Następnie badamy tętno w odstępach 1 minutowych, aż powróci ono do częstości takiej, jak przed próbą. Czas tego powrotu powinien wynosić nie więcej niż 3 minuty. Im mniejszy wzrost liczby tętna i szybszy powrót do normy, tym sprawniejszy układ krążenia. Wszystkie wyniki tych prób należy natychmiast notować.

4. Oprócz tych pomiarów ważna jest również obserwacja dobrego czy złego stanu snu, apetytu, samopoczucia, wydajności pracy, chę-

ci do treningu, postępów w wynikach sportowych, stanu nerwowego itp.

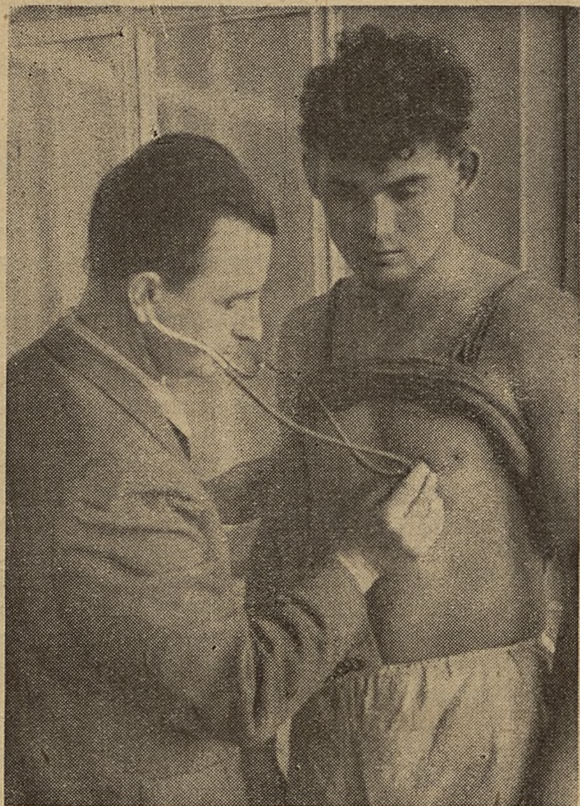
Wszystkie dane samokontroli należy co pewien okres czasu, np. co 2 tygodnie, wpisywać do dzienniczka samokontroli zdrowia. Dzienniczek taki należy pokazywać lekarzowi przy badaniach. Pamiętaj, że lekarz jest przyjacielem sportowca i stróżem twego zdrowia, a każda jego decyzja jest powzięta w twoim interesie.

OPIEKA LEKARSKA NAD SPORTOWCAMI

Państwo ludowe w trosce o zdrowie sportowców roztacza opiekę lekarską nad ćwiczącymi. Główny Komitet Kultury Fizycznej wydał zarządzenie o obowiązku badań lekarskich sportowców i o konieczności zapewnienia ćwiczącym pomocy doraźnej („Instrukcja o opiece lekarskiej w sporcie"). Opiekę tę sprawują Centralne Wojewódzkie Poradnie Sportowo-Lekarskie powstające we wszystkich wojewódzkich miastach. Równocześnie Ministerstwo Zdrowia poleciło wszystkim placówkom służby zdrowia (ośrodkom zdrowia, lekarzom zakładowym itp.) przeprowadzanie planowych badań lekarskich osób ćwiczących do zdobycia odznaki SPO. Obowiązkiem każdego sportowca jest docenić tę troskę i wysiłek państwa ludowego i korzystać z opieki lekarskiej nad sportem.

Kiedy sportowiec powinien się poddać badaniom lekarskim?

1. Regularnie przynajmniej 2 razy w roku: na wiosnę przed Biegami Narodowymi oraz jesienią przed Marszami Jesiennymi;



Czujne ucho lekarza potrafi wykryć nieprawidłowość pracy twojego serca lub płuc

2. przed startem w cięższych zawodach sportowych, np. długie biegi, marsze, boks itp.;

3. po każdej przebytej chorobie czy urazie, zanim przystąpi do ćwiczeń;

4. kiedy odczuwa jakiekolwiek dolegliwości.

KAŻDY SPORTOWIEC POWINIEN UMIEĆ UDZIELIĆ PIERWSZEJ POMOCY SOBIE I INNYM

Opatrywanie rany

Skórę w okolicy rany obmywamy watą zmoczoną w spirytusie lub benzynie oraz jodynujemy brzegi rany za pomocą pałeczki z nawi-

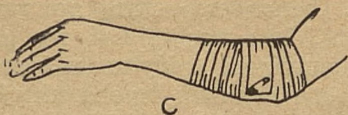


a

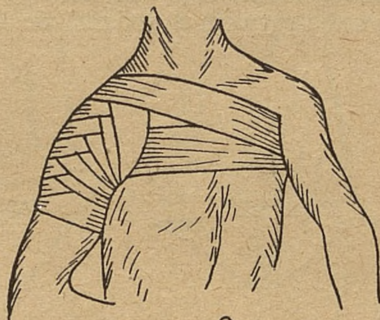


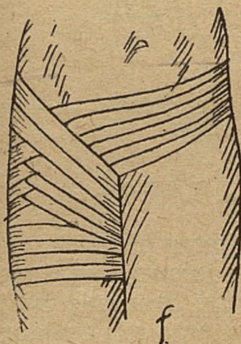
b

Zakładanie opaski na: a — dłoń; b — przedramię







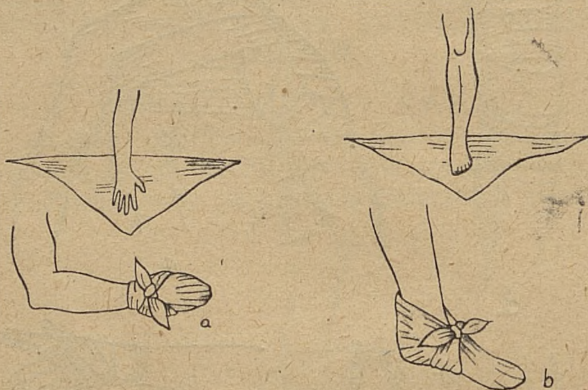






c — łokieć, d — kolano, e — bok i ramię, f — biodro i udo, g — dłoń i palce, h — staw skokowy i stopę (tzn. ósemka)

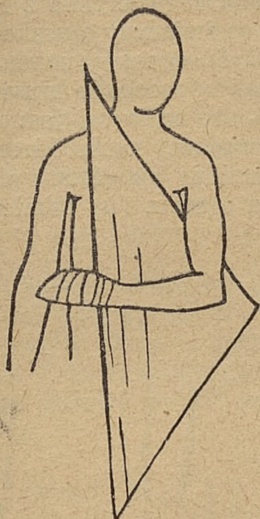
niętą watą. Na ranę kładziemy jałową gazę i owijamy opaską (bandażem). Rany ani gazy nie dotykać palcami, lecz posługiwać się pincetą i nożyczkami obmytymi spirytusem denaturowanym. Przed opatrunkiem trzeba umyć ręce. Każdego ranionego odsyłamy możliwie wcześnie (przed upływem 8 godzin) do lekarza.



Zakładanie opatrunku z trójkątnej chustki: a — na dłoni, b — na stopie

Tamowanie krwotoku

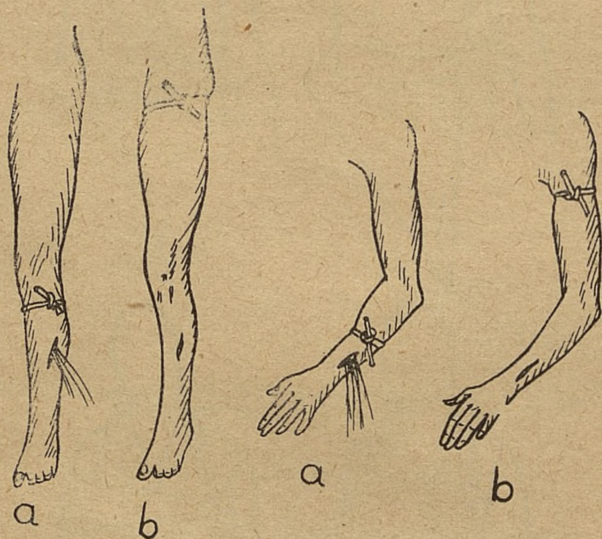
Krwawienie z rany tamujemy przez przyłożenie na ranę oprócz warstwy jałowej gazy, grubej warstwy waty lub ligniny. Zranione miejsce silnie uciskamy bandażem oraz zapewniamy zranionej części ciała całkowity spokój. Jeśli mimo to obfite krwawienie nie ustaje, a zwła-






Opatrunek i unieruchomienie ręki

szcza jeśli jasno czerwona krew tryska z rany tętniącym strumieniem, co świadczy o uszkodzeniu tętnicy, należy założyć opaskę uciskową. Opaskę taką robimy z paska, mocnego krawatu, chustki, ręcznika itp. — ale najlepiej jest używać do tego celu gumowej rurki (drenu). Krwawiącą kończynę unosimy ku górze i silnie uciskamy między raną a sercem (na ramieniu,



Zakładanie opaski uciskowej na nogę i rękę: a — złe, b — dobre

tuż poniżej pachy, na udzie, tuż poniżej pachwiny). Nie zakładamy opaski uciskowej na podudziu ani na przedramieniu, ponieważ tętnica przebiega tam między dwiema kośćmi i nie moż-

na jej ucisnąć — opaska uciska tu tylko żyły i powoduje jeszcze większe krwawienie. Dowodem dobrego założenia opaski jest ustanie krwawienia i zblednięcie kończyny. Opaska nie może pozostawać na kończynie dłużej niż 1,5 — 2 godz. i dlatego chorego jak najszybciej kierujemy do lekarza.

Tamowanie krwotoku z nosa

Chorego układamy z głową odchyloną do tyłu, nie pozwalając mu siąkać nosem i kładziemy zimny okład z wody na podstawę nosa i na kark. Jeśli krwawienie nie ustaje, zatykamy otwory nosowe gazą i kierujemy chorego do lekarza.

Pomoc w razie uszkodzenia stawu

Okolica uszkodzonego stawu ulega obrzękowi i zniekształceniu (porównujemy z odpowiednim zdrowym stawem). Ruchy w uszkodzonym stawie są albo zupełnie niemożliwe, albo utrudnione wskutek bolesności. Uszkodzonego stawu nie wolno nastawiać ani „naciągać“, bo można uszkodzić go jeszcze bardziej. Kończynę należy unieruchomić, a chorego odesłać do lekarza.

Pomoc przy złamaniu kończyny

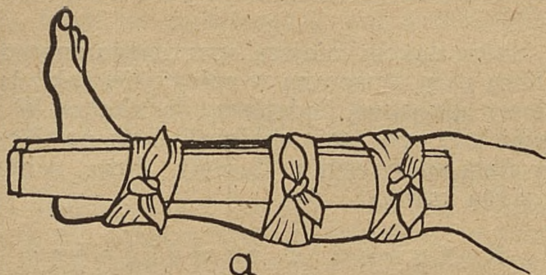
Złamana kończyna bardzo boli. Kształt jej jest zmieniony, często jest obrzęknięta, a przy

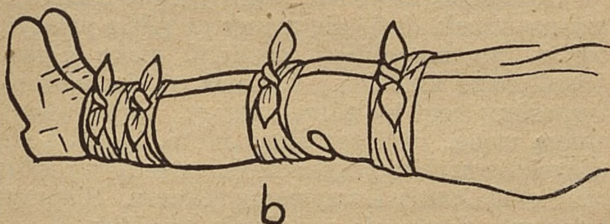


Unieruchomienie przedramienia za pomocą deseczki i chustek trójkątnych

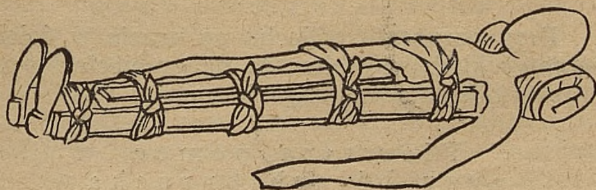
próbach poruszenia występuje silna bolesność. Często wyczuwa się tarcie odłamków kostnych. Kiedy w okolicy złamania jest rana lub kość przebija skórę, nazywamy takie złamanie otwarte. Złamania nie wolno nastawiać ani „naciągać" samemu. Kończynę złamaną unieruchamiamy długimi, sztywnymi przedmiotami (deseczki tzw. łupki, kij, laska). Możemy też unieruchomić rękę przez umieszczenie jej na temblaku z chustki, a nogę przez przywiązanie jej do nogi zdrowej. Ranę skóry przy złamaniu otwartym opatrujemy jak każdą ranę.

Chorego transportujemy do lekarza.





Unieruchomienie podudzia za pomocą: a — deseczek i chustek; b — za pomocą przywiązania do nogi zdrowej



Unieruchomienie uda i całej nogi za pomocą deseczek i chustek trójkątnych

Opatrywanie oparzenia

Skórę dokoła miejsca oparzonego zmywamy jałową gazą umaczaną w spirytusie, zakładamy jałowy opatrunek i odsyłamy do lekarza. W wypadku gdy oparzenie obejmuje dużą powierzchnię ciała oparzonemu dajemy dużo napojów i czarną kawę.

Ratowanie zemdlonego

Człowieka, któremu „robi się słabo“, kładziemy na wznak. Jeśli nie mamy go gdzie położyć, można go posadzić i pochylić nisko głowę. Zemdlonego kładziemy z głową płasko ułożoną i unosimy nogi ku górze, twarz spryskujemy zimną wodą. Jeśli zemdlony nie oddycha, i nie odzyskuje szybko przytomności, stosujemy sztuczne oddychanie i wzywamy lekarza. Nieprzytomnemu nigdy nie podajemy napojów.

Pierwsza pomoc przy porażeniu oddechu

Przy porażeniu oddechu po urazie w dołek sercowy kładziemy chorego na grzbiecie i masujemy dokoła górną część brzucha.

Pierwsza pomoc przy bólach brzucha

Przy bólach brzucha układamy chorego w spokoju i jeśli bóle nie mijają, odsyłamy cho-

rego do lekarza. Nie podajemy bez zalecenia lekarza środków czyszczących ani przeciwbólowych.

Ukąszenie przez żmiję

Na kończynę powyżej miejsca ukąszonego zakładamy opaskę uciskową, tak aby uciskać żyły, a nie uciskać tętnicy, osiągamy to przez lekki ucisk opaski. Kończyna wtedy sinieje i wyraźnie nabrzmiewają żyły. Jeśli miejsce ukąszenia krwawi, nie tamujemy krwi. Choremu podajemy czarną kawę i odsyłamy go jak najszybciej do lekarza dla wstrzyknięcia surowicy przeciw jadowi żmii. Surowica powinna być wstrzyknięta przed upływem 4 godzin. Nie wolno podawać choremu wódki, wbrew panującemu zwyczajowi. Ukąszenie żmii jest niebezpieczne, ale tylko w poszczególnych wypadkach śmiertelne.

Pierwsza pomoc przy odmrożeniach

Odmrożone miejsce rozcieramy delikatnie i ostrożnie chłodną wodą lub suchą ręką aż do zaróżowienia i ocieplenia skóry. Nie należy rozcierać śniegiem brutalnie i gwałtownie miejsca odmrożonego. W wypadku stwierdzenia pęcherzy na skórze wszelkie rozcieranie jest niedopuszczalne. Konieczny jest wtedy zwykły suchy opatrunek jak na ranę i pomoc lekarza.

Ratowanie topielca

Przy udzielaniu topielcowi pierwszej pomocy na lądzie należy z niego zdjąć wierzchnie ubranie z górnej połowy ciała. Do przesądów należy mniemanie, że nie wolno topielca kłaść na ziemię. Oczywiście lepiej położyć na kocu, derce, płaszczu, pomoście czy innym suchym miejscu. Nie możemy jednak drogiego czasu tracić na poszukiwanie odpowiedniego miejsca dla położenia ratowanego, ale przede wszystkim myśleć o jak najszybszym przywróceniu mu życia. Przede wszystkim należy usunąć palcem z jamy ustnej muł, piasek, wodorosty itp. Następnie usuwamy wodę z górnych dróg oddechowych w następujący sposób: ujmujemy topielca ułożonego plecami do góry obiema rękami pod brzuch, stojąc nad nim okrakiem i unosimy go ku górze, potrząsając nim kilkakrotnie. Wreszcie wykonujemy sztuczne oddychanie. Czynności przygotowawcze do sztucznego oddychania powinny być wykonywane błyskawicznie. Po odzyskaniu przytomności przenosimy topielca do ciepłego pomieszczenia, okrywamy ciepło, okładamy butelkami z ciepłą wodą, poimy ciepłą herbatą lub kawą i nie pozostawiamy ani chwili uratowanego bez opieki.

Sztuczne oddychanie

Pełną umiejętność niesienia picrwszej pomocy posiada tylko ten, kto potrafi wykonać umiejętnie sztuczne oddychanie. Sztuczne oddychanie

stosujemy wtedy, kiedy człowiek, któremu niesiemy pomoc, jest nieprzytomny i nie oddycha. Zdarza się to przy głębokich omdleniach, u topielców, przy porażeniu cieplnym lub słonecznym itp. Przed przystąpieniem do sztucznego oddychania należy rozluźnić odzież w okolicy szyi i klatki piersiowej (krawat, kołnierzyk, stanik), a następnie sprawdzić, czy jama ustna nie jest zatkana (muł u topielców, śnieg u zasypanych przez lawinę) i w wypadku zatkania oczyszczamy ją palcem owiniętym chusteczką. Podajemy najprostsze a zarazem najskuteczniejsze sposoby sztucznego oddychania.

1. Sposób przy użyciu kończyn górnych.

Nieprzytomnego kładziemy na wznak, podkładając pod okolicę podłopatkową wałek z ubrania, koca lub poduszki tak, aby łuki żebrowe były uniesione ku górze, uwypuklając klatkę piersiową, aby barki i głowa zwisały ku dołowi.

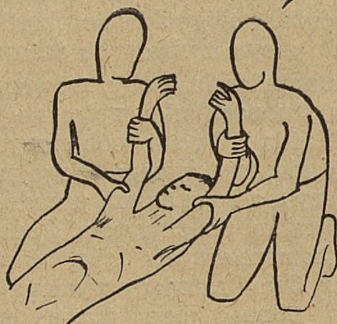
Jeśli zabieg wykonują dwie osoby, wówczas obie klękają po obu stronach nieprzytomnego, przodem ku niemu. Każda z dwóch osób chwyta ręką (bliższą głowy nieprzytomnego) jego ramię nachwytem (z góry), a ręką dalszą przedramię w okolicy nadgarstka podchwytem. Jeden z ratujących głośno komenderuje: „raz, dwa, trzy, cztery". Na „raz, dwa" ratujący wyciągają ręce nieprzytomnego ponad jego głowę, na „trzy, cztery" przenoszą je na klatkę piersiową nieprzytomnego, zginając jego ręce w łokciach przyciskając je wzdłuż łuków żebrowych i do boków klatki piersiowej. Czynność wykonywa-



a

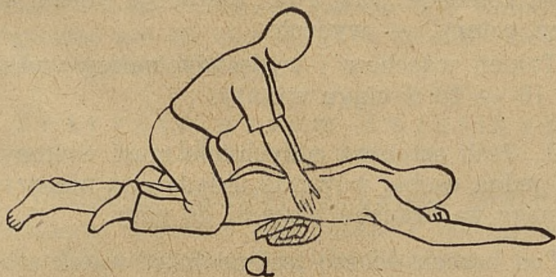


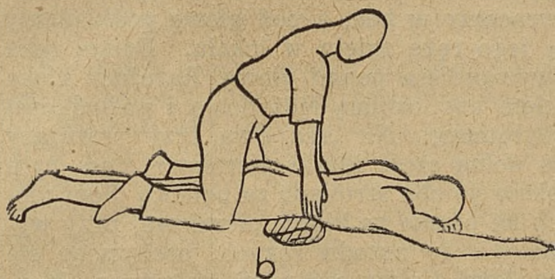
b

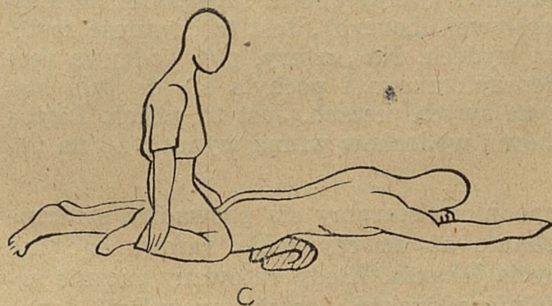


c

Sztuczne oddychanie wykonywane przez dwóch ratowników: a — pozycja wyjściowa; b — wydech; c — wdech







Sztuczne oddychanie wykonywane przez jednego ratownika za pomocą ucisku na klatkę piersiową: a — **pozycja wyjściowa**, b — **wydech**, c — **wdech**

na na komendę „raz, dwa“ zastępuje wdech, na „trzy, cztery“ — wydech.

Takich wdechów i wydechów należy wykonać 16 — 18 w ciągu minuty.

2. Jeśli sztuczne oddychanie musi wykonywać jedna osoba, wówczas układa ona nieprzytomnego na brzuchu plecami do góry.

Pod brzuch dobrze jest podłożyć wałek z odzieży, koca lub poduszki. Głowę nieprzytomnego zwracamy w bok, a pod głowę podkładamy jedną jego rękę zgiętą w łokciu. Druga ręka leży wyciągnięta ponad głowę. Ratujący klęka okrakiem nad okolicą lędźwiową i pośladkową nieprzytomnego. Na „raz, dwa, trzy“ ratujący uciska dolną część klatki piersiowej od tyłu i z boków po obu stronach za pomocą dłoni ułożonych na płasko na klatce piersiowej przy wyciągniętych do przodu rękach, pochylając się ku przodowi (jakby opiera się rękami na klatce piersiowej chorego). Jest to czynność zastępująca wydech. Na „cztery, pięć“ odrywa ręce od nieprzytomnego i pochyla się do tyłu siadając na swych piętach. Jest to wdech. Liczba wdechów i wydechów winna wynosić 16 na minutę.

Zasadniczo staramy się prowadzić sztuczne oddychanie aż do ożywienia ratowanego lub przybycia lekarza. Kiedy ratowany zacznie samodzielnie oddychać, należy prowadzić dalsze zabiegi w celu przywrócenia go do całkowitej

przytomności. Chorego takiego nie wolno odstępować ani na chwilę, gdyż ustanie oddechu może się powtórzyć.

Zatrucie gazem świetlnym lub czadem

Wynosimy zatrutego na świeże powietrze, stosujemy sztuczne oddychanie i jak najszybciej oddajemy go pod opiekę lekarską.

Porażenie cieplne

Porażenie cieplne występuje wskutek przegrzania ustroju przy długotrwałych wysiłkach (np. marsze) w nieodpowiednim ubiorze, w dni parne przy małym przewiewie. Człowiek przy porażeniu cieplnym ma zaczerwienioną twarz, przyśpieszony oddech i tętno, często traci przytomność. Należy chorego posadzić w cieniu i przewiewie, rozpiąć odzież, obmyć twarz, kark i piersi zimną wodą, w razie braku oddechu stosować sztuczne oddychanie. Gdy porażony wróci do przytomności dawać dużo płynów (najlepiej lekko osoloną wodę, czarną kawę) i nie pozwolić na dalszy wysiłek.

Porażenie słoneczne

Porażenie słoneczne występuje po dłuższym przebywaniu na słońcu. Objawy i pomoc jak przy porażeniu cieplnym. Jeśli chory po całodziennym przebywaniu na słońcu ma gorączkę i bóle głowy, trzeba wezwać lekarza.

JAK ZORGANIZOWAĆ POMOC DORAŹNĄ NA ZAWODACH SPORTOWYCH?

Należy: 1) zapewnić sobie fachowy dyżur (lekarz, sanitariusz), 2) mieć zaopatrzoną apteczkę ścienną lub torbę sanitarną, 3) mieć nosze, pojazd do transportu chorych (wóz, karetka sanitarna), 4) znać adres najbliższego zakładu leczniczego.

Co powinna zawierać apteczka lub torba sanitarna?

Spirytus zwykły lub denaturowany, jodynę, krople nasercowe, proszki przeciwbólowe, materiał opatrunkowy: gaza, wata, lignina, przylepiec, bandaże różnej wielkości lub opatrunki osobiste, opaskę elastyczną, chustkę trójkątną, nożyczki, pincetę, łupki do unieruchamiania kończyn, flaszkę lub manierkę z wodą do picia, kubek lub szklankę, ręcznik i mydło.

ĆWICZYMY BEZ USZKODZEŃ CIAŁA

Sportowiec nie tylko musi wiedzieć, jak nieść pomoc sobie i innym w razie wypadku. Musi on umieć także tak ćwiczyć, aby tych wypadków unikać. Błędne i szkodliwe jest mniemanie, że uprawianiu sportu muszą towarzyszyć urazy i nieszczęśliwe wypadki. Można ćwiczyć bez urazów przy zachowaniu następujących zasad:

1. Do trudnych i ciężkich ćwiczeń można przystępować dopiero po dobrym opanowaniu techniki danego ćwiczenia. Wygórowana i fałszywa ambicja i ryzykanctwo są zawsze niemal przyczyną nieszczęśliwych wypadków w sporcie.
2. Dobre przygotowanie gimnastyczne musi być podstawą dla uprawiania każdej dziedziny sportu.
3. Przed każdym treningiem, a zwłaszcza przed startem w zawodach, konieczna jest dobra rozgrzewka. Start bez rozgrzewki sprzyja powstawaniu urazów mięśni, ścięgien i więzadeł stawowych.

4. Przestrzegaj ściśle regulaminu obowiązującego w danej dziedzinie sportu. Naruszenie regulaminu naraża ciebie i innych na wypadek.

5. Przed ćwiczeniami sprawdź stan sprzętu sportowego. Uszkodzony sprzęt bywa często przyczyną wypadków.

6. Pomóż swemu zespołowi w doprowadzeniu boiska, sali, pływalni czy tp. do porządku. Zły stan boiska, doły na bieżni, skoczni, szkło i żelastwo zagrażają zdrowiu twojemu i twoich kolegów.

7. Przestrzegaj przepisów porządkowych w czasie ćwiczeń i zawodów.

8. Jeśli doznasz urazu, nie ćwicz, póki się całkowicie nie wyleczysz.

9. Nie ćwicz nigdy bez badania lekarskiego lub wbrew zakazowi lekarza.

KONIECZNE UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE Z UDZIELENIA POMOCY DORAŹNEJ DLA ZDAJĄCYCH NA SPO

1. Zdejmowanie ubrania z uszkodzonej ręki.
2. Unieruchomienie uszkodzonej ręki i nogi.
3. Transport chorego i rannego.
4. Sztuczne oddychanie.
5. Zakładanie opaski uciskowej: a) z uciskiem na tętnie; b) z uciskiem na żyły.
6. Ratowanie topielca.
7. Opatrzenie rany.
8. Bandażowanie różnych części ciała.
9. Zakładanie opaski elastycznej na staw skokowy, kolanowy, nadgarstek, kciuk.
10. Cucenie zemdlonego przy porażeniu cieplnym lub słonecznym.

PYTANIA KONTROLNE

1. Jak wpływają ćwiczenia fizyczne na organizm człowieka?
2. Jak sportowiec powinien się odżywiać?
3. Jak dbać o czystość ciała?
4. Dlaczego jest szkodliwe picie wódki?
5. Jak prowadzić samokontrolę swego zdrowia?
6. Dlaczego i kiedy sportowiec musi poddawać się badaniom lekarskim?
7. Jak unikać uszkodzeń ciała w sporcie?
8. Jak opatrywać rany i tamować krwotok?
9. Jak pomóc przy uszkodzeniu kości i stawów?
10. Jak udzielać pomocy przy utracie przytomności?
11. Jak zorganizować pomoc doraźną na zawodach?
12. Co powinna zawierać apteczka lub torba ratownicza?

SPIS TREŚCI

BIBLIOTEKA INSTRUKCJI
I
REGULAMINÓW SPORTOWYCH

„SPRAWNY do PRACY i OBRONY"

REGULAMIN

CZĘŚĆ I

WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

BIBLIOTECZKA SPO

B. STANISZEWSKI

ŁYŻWIARSTWO



WŁ. WIRO-KIRO

TOR PRZESZKÓD

WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

BIBLIOTEKA SPORTOWO-LEKARSKA

Dr STANISŁAW TOKARSKI

WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA

do uprawiania sportu zawodniczego i ćwiczeń gimnastycznych przy schorzeniach chirurgicznych i ortopedycznych

●

Dr WACŁAW SIDOROWICZ

PRZECIWWSKAZANIA

przy uprawianiu sportu zawodniczego z punktu widzenia internistycznego

●

Dr M. BULSKA, Dr W KARPIŃSKA, Dr St. ŁUKASIK, Dr W SIDOROWICZ, Dr Z. ZAJĄCZKOWSKI

OPIEKA LEKARSKA NAD ZAWODNIKIEM WYCZYNOWYM

WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

KULTURA FIZYCZNA

TEORIA I PRAKTYKA

MIESIĘCZNIK



R O K 1 9 5 1

Cena zł 0.70